ESPOIR ENFANTS DIOFIOR

Le Guide du Bénévole

« Désormais la solidarité la plus nécessaire est celle de l'ensemble des habitants de la Terre »

Albert Jaquart

SOMMAIRE

I/ AVANT DE S'ENGAGER… ! 4

C'est quoi la solidarité internationale ? 4

C'est quoi être bénévole ? 5

Les questions à se poser avant de partir 6

II/ PRESENTATION DE L'ASSOCIATION 7

Le contexte local 7

Historique de la création de l'association 9

Coordonnées et organigramme 10

Nos objectifs et nos programmes 11

III/ AVANT VOTRE DEPART 12

Préparer les objectifs de votre mission 12

Trouver des financements 12

Les démarches administratives 13

A mettre dans son sac ! 14

Santé 14

Le budget à prévoir 16

Les incontournables à ne pas oublier ! 16

IV/ VOTRE ARRIVEE A DAKAR PUIS A DIOFIOR 17

Votre arrivée à l'aéroport de Dakar et votre transfert jusqu'à Diofior 17

Votre hébergement 17

Le tarif 18

Attestation de bénévolat 18

V/ LES ADRESSES INDISPENSABLES 19

VI/ PRET A PARTIR ? PAS AVANT D'AVOIR LU CELA ! 20

La culture sénégalaise… La culture sérère 20

Petit lexique sérère !!! 22

VII/BIBLIOGRAPHIE 23

Le mot du président

En ma qualité de président de l'association Espoir Enfants et habitant de Diofior, j'ai choisi de m'engager auprès de la population diofioroise afin de promouvoir l'égalité et la dignité humaine.

Membres de l'association, bénévoles, stagiaires et moi-même œuvrons au quotidien pour l'amélioration des conditions de vie des personnes vulnérables de la commune de Diofior. Nos programmes participent au développement local et viennent en appui aux actions municipales.

Notre association véhicule au quotidien des valeurs humaines qui sont pour nous fondamentales :

- L'altérité et le respect des différences
- La solidarité envers les personnes vulnérables
- La transparence de nos actions

Pour cela, nous devons beaucoup à l'Etat du Sénégal, aux bailleurs de fonds et donateurs.

Nous devons beaucoup aux bénévoles, qui rendent chaque jour notre travail possible. Depuis sa création, Espoir enfants Diofior a déjà reçu plusieurs dizaines de bénévoles venus de différents pays. Vos compétences dans les domaines de la santé, de l'éducation ou de l'animation, entre autre, sont essentielles au bon fonctionnement de l'association et nous permettent de développer et de pérenniser nos programmes en faveur des populations vulnérables de Diofior.

Ce guide vous permettra de mieux nous connaître et ainsi de mieux préparer votre départ et votre mission bénévole au sein de l'association.

Encore merci pour votre engagement !

Par ces actions, Espoir Enfants Diofior, favorise les rencontres interculturelles et le dialogue entre les peuples.

Moustapha FAYE
Président de **Espoir Enfants Diofior**

I/ AVANT DE S'ENGAGER… !

C'est quoi la solidarité internationale ?

La solidarité c'est partager. La solidarité c'est écouter et échanger. Etre solidaire c'est avant tout être altruiste et penser à l'autre. C'est se sentir concerné et profondément touché par ce qui arrive aux autres et vouloir agir en faveur de leur bien être.

On peut donc être solidaire avec de la famille, des amis et des voisins…mais on peut l'être aussi avec des personnes que l'on ne connaît pas et qui habitent très loin, dans un autre pays. C'est ça la solidarité internationale, une solidarité sans frontière, intergénérationnelle et interculturelle qui nécessite d'être conscient de vivre dans un monde globalisé et interdépendant mais aussi un monde où les inégalités ne cessent de s'accroître.

Paroles de bénévoles :

« Pour moi, la solidarité internationale c'est l'envie d'atténuer et même d'effacer les injustices ou les déséquilibres qui peuvent exister entre certains pays. Si je suis bénévole pendant mes voyages c'est aussi pour ces raisons. J'ai des valeurs que je souhaite partager avec les gens que je rencontre ». Emilie, bénévole à Espoir Enfants Diofior, Mars-Avril 2011.

« Pour moi, la solidarité internationale c'est partager, échanger, écouter, accepter et apprendre de cultures en cultures, de peuples en peuples, de civilisations en civilisations. Faire du bénévolat à l'étranger peut apporter tout cela selon moi ». Jessica, stagiaire-bénévole à Espoir enfants Diofior, Juin-Juillet 2011.

« La solidarité internationale c'est aller soutenir des populations partout dans le monde. La solidarité internationale c'est l'interculturel car on rencontre des gens de diverses cultures. Aujourd'hui, on doit être solidaires les uns envers les autres ». Charline, Bénévole à Espoir Enfants Diofior, Mai-Juin 2011.

C'est quoi être bénévole ?

Le mot bénévole vient du mot latin *benevolus*, qui signifie bonne volonté !

Devenir bénévole, c'est s'engager ! Un bénévole est donc une personne qui choisit de donner de son temps à titre gracieux au bénéfice d'une cause qui lui est chère au sein d'un organisme, d'une association ou d'une ONG. C'est une personne qui rend un service sans demander de rémunération en retour. Le bénévole est un acteur primordial de la société civile.

Etre bénévole, c'est aussi respecter les valeurs de l'association (ou autre) dans laquelle on s'engage. C'est donc s'engager à avoir une éthique, autrement dit un sens de la moralité et de la bonne conduite en vue d'agir au mieux pour le bien commun.

Pour Espoir Enfants Diofior, voici les principes fondamentaux du bénévolat :

- ✓ Le bénévolat doit être accessible à tous ! Aucune discrimination liée au genre, à l'âge, à la nationalité, aux opinions religieuses, ou au handicap ne doit être tolérée.
- ✓ Le bénévolat est un acte solidaire qui doit se faire en respectant l'altérité, la dignité humaine et en favorisant le dialogue entre les peuples.
- ✓ Le bénévolat doit se faire en lien direct avec les besoins d'une société et pour cela il doit favoriser la participation des populations locales dans toutes les actions mises en place.
- ✓ Le bénévolat doit permettre de développer l'initiative, les échanges ainsi que les responsabilités individuelles et collectives.

Etre bénévole au sein de notre association c'est avant tout avoir envie d'aller à la rencontre des autres, c'est avoir envie de découvrir une nouvelle culture, d'échanger et de partager des idées.

A Espoir Enfants Diofior, les bénévoles font partie intégrante de la vie de l'association et nous souhaitons qu'ils soient profondément attachés aux principes d'une solidarité sans frontière. Une solidarité internationale qui résulte d'une volonté collective et commune de changer les inégalités, les injustices et les déséquilibres entre certains pays.

Votre engagement, qu'il soit de courte ou de longue durée, est précieux et doit participer à la lutte contre les préjugés et à une meilleure compréhension de l'autre.

Les questions à se poser avant de partir

Vouloir s'engager comme bénévole dans une association qui se trouve à des milliers de kilomètres de chez soi est un choix qui ne vous laissera pas inchangé. C'est pourquoi, il est nécessaire de se poser les bonnes questions avant de partir …

- ✓ Qu'attendez-vous de ce séjour? Quelles sont vos motivations de départ ? Le but de votre voyage est-il seulement la solidarité ? Combien de temps voulez-vous partir ? Envisagez-vous de partir seul ou à plusieurs, pour quelles raisons?

- ✓ Avez-vous déjà été bénévole en France ou à l'étranger ? Pour quelles raison souhaitez-vous le devenir maintenant ? Êtes-vous déjà parti à l'étranger ? Dans un pays du Sud ? Connaissez-vous les problématiques et les enjeux liés à la coopération Nord-Sud et à l'aide au développement ? Que signifie pour vous la solidarité internationale ?

- ✓ Dans quelle mesure allez-vous pouvoir être utile là-bas ? Que signifie pour vous le mot aider ? Quelles sont vos compétences ? Seriez-vous capable de les transmettre à quelqu'un et de les adapter à un autre contexte ? Seront-elles utiles là-bas ?

- ✓ Etes-vous prêt à découvrir une autre culture, un autre mode de vie ? Etes-vous prêt à aller à la rencontre des autres et à créer des relations de confiance? Pensez-vous être attendu là-bas ?

Toutes ces questions sont primordiales et méritent une réflexion profonde et personnelle avant de prendre une quelconque décision. Si après cela, votre choix est de partir, alors il faut s'y préparer. Partir faire du bénévolat dans un pays du Sud ne s'improvise pas… bien au contraire ! Pour cela, il est essentiel de s'informer sur le pays dans lequel vous souhaitez vous rendre.

- ✓ **Effectuer des recherches documentaires** : trouver des ouvrages qui parlent du pays dans lequel vous allez et de son contexte historique, géographique, politique, économique, social et culturel (guides, romans, récits de voyage…), regarder des films, des documentaires… Il est conseillé d'effectuer des recherches dans les domaines suivants : Afrique, Sénégal, aide au développement, coopération Nord-Sud, bénévolat, solidarité internationale, don… Pour cela, il existe de nombreuses bibliothèques, et librairies, certaines sont même spécialisées sur l'Afrique. Par ailleurs, de nombreux livres sont aujourd'hui téléchargeables gratuitement sur internet, à l'image de ceux des éditions Charles Léopold Mayer.
- ✓ **Rencontrer des personnes** ayant déjà vécu une expérience de bénévole à l'étranger ou des professionnels de la solidarité internationale (le réseau RITIMO, les réseaux présents dans votre région…)[1] afin d'échanger avec eux sur votre projet. Les anciens bénévoles de l'association sont également à votre disposition (voir dans la rubrique contacts du site internet www.espoirenfantsdiofior.jimdo.com). N'hésitez surtout pas à leur parler de vos idées mais aussi de ce qui pourrait vous questionner.

[1] www.ritimo.org

II/ PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

Le contexte local

Pays d'Afrique sub-saharienne de 196 200 km², le Sénégal est un pays côtier bordé à l'ouest par l'océan Atlantique. Il partage ses frontières terrestres avec la Mauritanie, le Mali, la Guinée, la Guinée Bissau, et la Gambie. Le Sénégal a également une frontière maritime avec le Cap Vert.

Carte de l'Afrique : situation du Sénégal

Source de la carte : www.naninevoyages.be/afrique.html

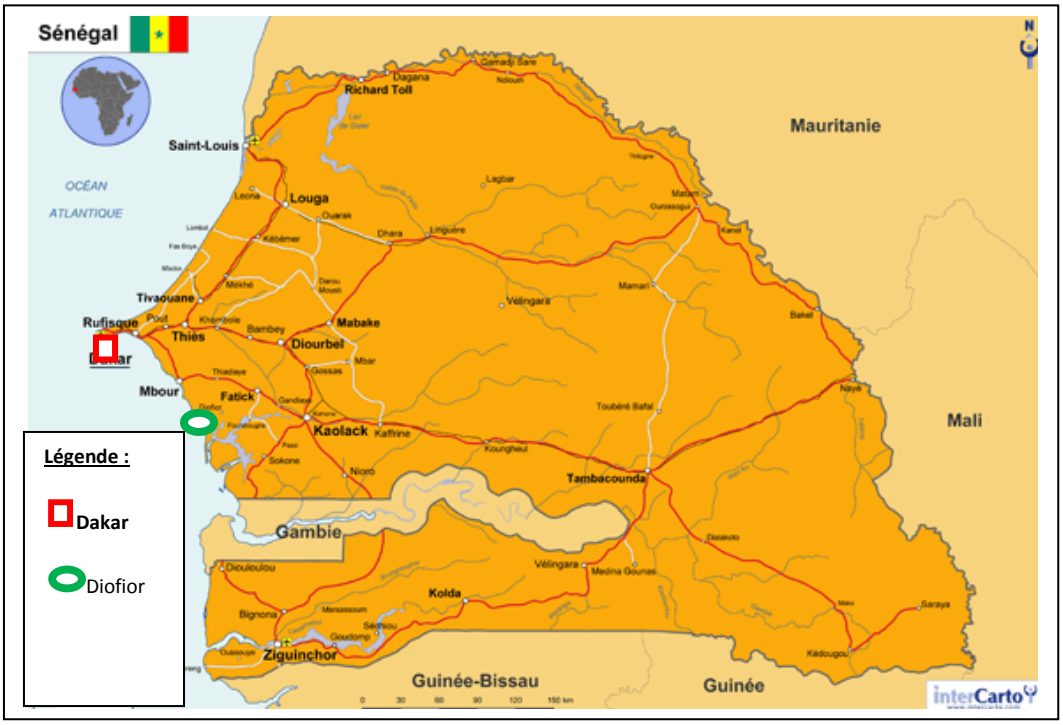
Ancienne colonie française, le Sénégal a obtenu son indépendance le 4 avril 1960.Le pays a pour capitale administrative et économique Dakar. Depuis 2000, le pays est dirigé par le président Abdoulaye WADE. La population du Sénégal est estimée à 13 millions d'habitants (données de 2008[2]). Malgré une croissance de 5%, la pauvreté persiste. En effet le Sénégal est un pays rural et le secteur primaire (l'agriculture) emploi plus des ¾ de la population active. Les indicateurs sociaux sont ceux d'un pays dit « en développement ». Le pays se classe 144ème sur 169 au classement de l'IDH.

Population sous le seuil de pauvreté : 50,6%
Taux de scolarisation dans le primaire : 74%
Taux d'analphabétisme : 58,2%
Espérance de vie : 56,2 ans

[2] Source : www.gouv.sn

Située à 150 km au sud de Dakar dans la région de Fatick (une des plus pauvres du Sénégal), la commune de Diofior compte 20 000 habitants selon une dernière estimation effectuée en 2011.

<u>Carte du Sénégal</u> : situation de Diofior



Source de la carte : www.intercarto.com

Diofior est une commune rurale avec pour principales économies l'agriculture du mil et de l'arachide ainsi que l'élevage. La population de Diofior appartient à l'ethnie sérère et est à 99% de confession musulmane.

Monsieur Mamadou NDONG est le maire de Diofior. Il a permis à la ville d'intégrer le Programme Décennal sénégalais de l'Education et de la Formation (PDEF) afin de répondre aux Objectifs du Millénaire pour le Développement. En ce sens, ils ont mis en place un Plan de Développement Local de l'Education (PDLE) sur la commune de Diofior.

L'association « Espoir Enfants Diofior » participe activement à la mise en place concrète de ce plan à travers ses différents programmes.

Historique de la création de l'association

A l'origine, Moustapha FAYE est président de l'association diofioroise ASUFOR (association de forage qui œuvre pour l'accès à l'eau courante pour tous).

Par ailleurs, il a été conseiller municipal de 2002 à 2009, période pendant laquelle il a présidé la section petite enfance, jeunesse et coopération décentralisée.

Au cours de son mandat, il a fait les constats suivants :

- Exode rural important des jeunes filles de Diofior vers Dakar : devenues domestiques, ces filles vulnérables sont victimes de violences et de grossesses précoces.
- Absence d'école maternelle gratuite : les enfants âgés de 3 et 5 ans ne bénéficient pas d'un éveil éducatif nécessaire à leur entrée à l'école primaire.
- Difficultés et inégalités dans l'accès aux soins : les familles les plus vulnérables sont dans l'impossibilité de payer les frais médicaux.
- Manque d'équipement informatique et besoin de formation aux TIC (Technologies de l'Information et de la Communication).

C'est ainsi qu'en 2008, Moustapha Faye décide d'agir en faveur de l'éducation, de la formation professionnelle des jeunes filles et de la santé, en créant Espoir Enfants Diofior.

Actuellement, l'état du Sénégal et son ministère de la petite enfance appuient toutes les démarches qui sont faites en faveur de l'éducation pour tous (Objectifs du Millénaire pour le Développement) et de la protection des enfants vulnérables.

L'ensemble des actions menées par l'association intègre :

1- des programmes nationaux sénégalais :

   - Le Programme Décennal de l'Education et de la Formation (PDEF)
   - Le Programme National du Développement Local (PNDL)

2- des programmes internationaux (en coopération avec l'état d'Italie, l'Etat d'Espagne, l'UNICEF)

   - Le Projet de Lutte contre la traite et les pires formes de travail des enfants (PLCTPFTE)
   - Le Projet de protection sociale des enfants vulnérables

Coordonnées et organigramme

Nom de l'association : ESPOIR ENFANTS DIOFIOR

Président : Monsieur Moustapha FAYE

☎ : 00 221 77 631 11 68

✉ : tafagoto@gmail.com

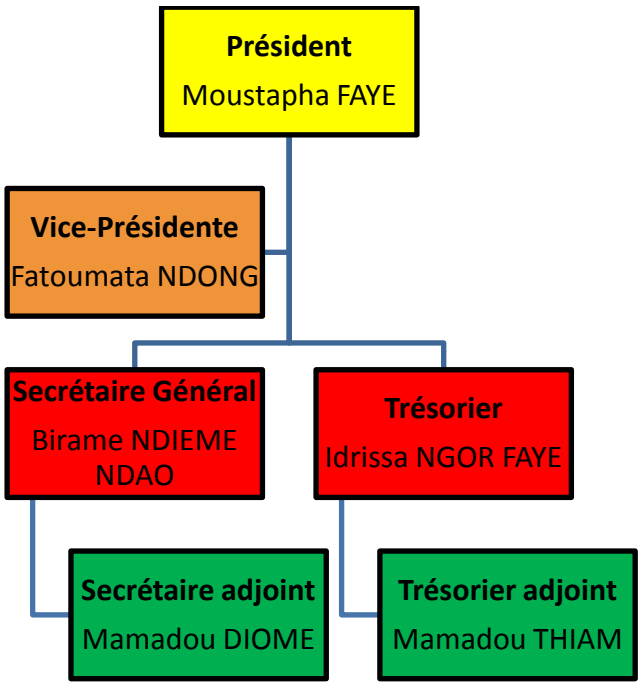
Adresse : Association Espoir Enfants Diofior (chez M. Moustapha FAYE), Municipalité de Diofior, Etat du Sénégal

☎ : 00 221 33 949 83 22

✉ : espoirenfant@live.fr

Site internet : www.espoirenfantsdiofior.jimdo.com

Composition du bureau de l'association :



Nos objectifs et nos programmes

Objectif général :

Contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes vulnérables de Diofior

Objectifs spécifiques :

- Réinsérer professionnellement des jeunes filles victimes de violences et de grossesses précoces
- Scolariser gratuitement des enfants âgés de 3 à 5 ans
- Permettre un accès aux soins gratuits pour les enfants et le personnel du centre
- Former des adultes aux outils informatiques
- Replanter des arbres dans des lieux publics (cours d'école, hôpital, mairie…). Ce projet cible en particulier les cours d'école afin de favoriser le maintien des élèves à l'école.

Les programmes en cours :

1- **Le centre de formation en couture pour les jeunes filles :**
Le centre de couture a ouvert ses portes en 2010. La formation proposée dure un an (de janvier à décembre). Les jeunes filles bénéficient de cours de couture, de cours de français et de mathématiques. En fin de formation, chaque élève obtient un diplôme et une machine à coudre. Il y a actuellement un professeur, couturière de profession, en charge des cours de couture.

2- **Le centre d'accueil communautaire :**
Avec le fonctionnement d'une école maternelle publique, le centre accueille à l'heure actuelle 265 enfants sur 3 sections (petite, moyenne et grande section). Le personnel du centre est composé de 5 monitrices, 2 femmes assistantes en charge de la gestion du renforcement nutritionnel et un gardien.

3- **Une couverture santé :**
Tous les enfants du centre ainsi que le personnel encadrant bénéficient d'une prise en charge totale des soins. Le suivi est assuré par une fiche de santé individuelle.

4- **Les formations en informatique :**
Grâce à un partenariat avec l'entreprise française CPM, les directeurs d'écoles ainsi que les élus locaux peuvent bénéficier d'une formation en informatique (Word, Excel, PowerPoint et Internet). En fin de formation, chacun reçoit un diplôme et un ordinateur portable.

5- **Les camps « Plant'1 arbre »**
L'association organise depuis l'été 2010 des camps « Plant'1 arbre ». Ces camps ont lieu chaque année du 1er au 25 juillet. Ils font appel à des bénévoles locaux et internationaux qui replantent des arbres dans les écoles et autres lieux publics dans le but de créer des zones d'ombre. Ces camps permettent d'échanger sur les questions d'éducation à l'environnement.

III/ AVANT VOTRE DEPART

Préparer les objectifs de votre mission

Si vous venez faire du bénévolat sur une courte ou une longue période, Espoir enfants Diofior vous confiera des missions en fonction de vos compétences. C'est pourquoi, il est important d'envoyer un CV détaillé, vos motivations, les dates à laquelle vous souhaitez venir ainsi que le programme pour lequel vous avez envie de vous engager à l'adresse suivante : espoirenfant@live.fr Tout cela nous permettra de fixer ensemble les objectifs de votre venue.

Lorsque vous êtes certain de partir, n'oubliez pas de remplir la **Fiche de renseignements du bénévole** (téléchargeable sur le site dans la rubrique « bénévole ») et de l'envoyer par mail à espoirenfant@live.fr!!!

Toutes les idées seront étudiées avec attention, alors si vous avez un projet, n'hésitez pas à le soumettre à l'association. Nous l'étudierons et nous verrons si celui-ci peut répondre aux besoins de la population locale. Avant de partir, n'hésitez pas à contacter certains anciens bénévoles !!! Leurs coordonnées sont dans la rubrique contact de notre site www.espoirenfantsdiofior.jimdo.com

! Attention ! Il est important d'avoir pris connaissance du climat sénégalais avant de fixer les dates de votre voyage. L'hivernage, c'est-à-dire la saison des pluies au Sénégal, dure pendant les mois de juillet/août/septembre (le mois de septembre étant le mois où les pluies sont les plus fortes). Cela peut-être un frein pour certains projets…

Trouver des financements

Vous aimeriez vous faire financer une partie de votre mission bénévole ? Alors communiquez sur votre projet. Voici une liste non exhaustive, des lieux ressources qui pourront vous apporter une aide logistique et éventuellement un « coup de pouce » financier, alors n'hésitez pas à les contacter :

Dans votre commune :
- Les Associations ainsi que les éducateurs ou les animateurs de votre quartier
- Votre mairie (service jeunesse, coopération, vie associative…)
- Les PIJ et les BIJ du réseau information jeunesse

Dans votre département :
- Le conseil général
- La communauté d'agglomération ou de communes
- La presse locale

Dans votre région :
- Le conseil régional
- Le Centre de Ressource et d'Information pour les bénévoles (CRIB)

Au niveau national :
- Les fondations (Fondation de France, Fondation EDF/GDF…)

Les démarches administratives

Avant tout autre chose, la première démarche est d'aller voir sur le lien ci-dessous qui est celui du site du gouvernement français « conseils aux voyageurs ». Toutes les informations officielles, utiles et pratiques sur le Sénégal sont sur cette page :
http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/pays_12191/senegal_12357/index.html

! Attention ! Les démarches pour obtenir un passeport ou un visa peuvent être longues (plusieurs semaines). Pour cela, il est nécessaire de s'y prendre à l'avance.

Le passeport :

Pour venir au Sénégal, il vous faut obligatoirement un passeport valable encore 3 à 6 mois après la date de votre retour en France. Donc vérifiez bien la date d'expiration de votre passeport avant de partir ! Si vous ne possédez pas de passeport, vous allez devoir faire les démarches nécessaires pour l'obtenir. Si vous êtes Français, il vous suffit de vous rendre dans votre mairie.

Le visa :

Pour les Français, les ressortissants de l'Union Européenne ainsi que pour les Canadiens, il n'y a pas besoin de visa si le séjour au Sénégal ne dépasse pas 90 jours. En revanche, le visa est obligatoire dans tous les cas en plus du passeport pour les Suisses.

Pour les Français, ressortissants de l'UE et Canadiens qui souhaitent rester au Sénégal plus de 3 mois, vous devrez obligatoirement faire une demande de carte de résident une fois que vous serez au Sénégal. Dans ce cas présent, il est nécessaire, avant votre départ, de contacter l'ambassade ou le consulat du Sénégal qui se trouve dans votre pays.

Pour la France :
Ambassade du Sénégal en France
Adresse : 14, avenue Robert Schuman
75007 Paris
Tél : 01.47.05.39.45
Fax : 01.45.56.04.30
Internet : http://www.ambasseneparis.com/
Courriel : repsen@wanadoo.fr

L'Assurance rapatriement :

L'assurance rapatriement est une garantie à ne pas négliger lorsque l'on part à l'étranger. Pour cela, il est nécessaire d'effectuer les démarches auprès de l'un des organismes suivants avant votre départ :

- Votre banque (si vous avez une carte bleue et que vous payez votre billet d'avion avec, vous devez bénéficier automatiquement d'une assurance rapatriement)
- Une assurance que vous avez déjà et qui est susceptible de vous proposer l'assurance rapatriement pour la durée de votre séjour (assurance maison / appartement / responsabilité civile…)

A mettre dans son sac !

Voici quelques petites suggestions mais cette liste n'est en aucun cas exhaustive !

- Des tenues vestimentaires adéquates (vêtements légers ; débardeurs ; t-shirts ; les shorts ou les jupes trop courts ne sont pas interdits mais peuvent parfois choquer selon les lieux où vous vous trouverez ; maillot de bain ; une veste, un pull et un jean pour les soirées plus fraîches)
- Des tongs, une paire de chaussures fermées
- 1 Serviette de toilette
- 1 drap de coton, drap housse ou duvet
- 1 lampe torche (indispensable lorsqu'il y a des coupures d'électricité)
- 1 moustiquaire (il y en a une par lit mais on ne sait jamais…)
- Des bouchons d'oreilles
- 1 couteau suisse ou un couteau multifonctions (ciseaux, cuillère, fourchette, ouvre boîte…) car cela peut toujours être utile
- Si vous restez pour plusieurs mois, un portable débloqué sera fort utile, une puce sénégalaise ne coûtant pas très cher
- 1 trousse de toilette : shampoing, gel douche, des tampons, des serviettes hygiéniques, crèmes solaires (il y a très peu de magasins de Diofior qui en vendent)

Mais, sachez que vous trouverez quand même de nombreuses choses sur place et, si besoin, il est assez simple de se rendre à M'Bour (3ème ville du pays à 40 km de Diofior).

Santé

Les vaccins

- Les vaccins indispensables sont : la fièvre jaune (à faire dans un centre de vaccination internationale pour les maladies infectieuses et tropicales ou dans un hôpital) + tous les autres vaccins obligatoires en France qu'il vous faudra mettre à jour : Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite… (pour cela, prendre un rendez-vous avec votre médecin)

- Les vaccins très fortement conseillés : Hépatite A, Typhoïde, méningite, BCG (tuberculose)

- Les vaccins optionnels : La rage

Il n'existe pas de vaccin contre le paludisme, les dengues ou le SIDA. Vous devez être « RESPONSABLES » de vos actes et faire attention à votre hygiène générale : se laver les mains régulièrement, utiliser un préservatif lors d'un rapport sexuel…

Le traitement antipaludéen

Le paludisme (ou malaria) est la première maladie parasitaire mondiale. Il se transmet par les moustiques et il est présent dans toute l'Afrique noire (en particulier lorsqu'il fait chaud et humide). Il est donc indispensable d'être vigilant et de se renseigner avant de partir sur le climat et sur les risques encourus.

Il existe trois traitements qui agissent contre le paludisme au Sénégal :

- La Malarone
- Le Lariam
- La Doxypalu (ou doxycycline)

Il s'agit de voir avec votre médecin celui qui serait le mieux pour vous !

Petits conseils pour se protéger contre les moustiques (en plus du traitement) : produit anti-moustique pour le corps (de la marque « Insect écran » de préférence), produit anti-moustique pour les vêtements (les vaporiser avant le départ), citronnelle, prise anti-moustiques…

La trousse à Pharmacie

- Les traitements habituels que vous avez en cours chez vous
- Thermomètre
- Désinfectant des eaux de boisson : micropur
- Compresses stériles, Bande, Sparadrap, Pansements
- Antipaludéen
- Antiseptique : Bétadine ou Mercryl…
- Paracétamol : Efferalgan, Doliprane…
- Anti diarrhéique : Tiorfan, Imodium…
- Pansement gastrique : Smecta, Maalox…
- Anti vomitif : Primpéran…
- Antispasmodique : Spasfon…
- Antiallergique : Aerius, Zyrtec
- Antibiotique actif sur diverses infections
- Anti-moustique : Insect Ecran
- Si vous êtes sujet au mal des transports : Dramamine, Nautamine
- Pommade anti-inflammatoire : Voltaren
- Pommade antimycosique : Mycoster, Prévaryl

Le budget à prévoir

La vie n'est pas très chère au Sénégal : 10 euros = 6 500 FCFA. Cependant, il faut malgré tout prévoir dans votre budget le coût de l'hébergement et des 3 repas, soit 4000 FCFA par jour de présence à l'association. Cependant, si vous souhaitez sortir et profiter de votre mission solidaire pour visiter le pays et vous accorder des loisirs, il est bon de prévoir suffisamment (300 à 400 euros par mois).

A vous d'avoir une carte de retrait internationale et/ou de prendre des euros avec vous, que vous pourrez changer en arrivant à Dakar !

Les incontournables à ne pas oublier !

- Passeport
- Billets d'avion
- Carte de retrait et de paiement internationale
- Carnet international de vaccinations (ou votre carnet de santé)
- La photocopie des ordonnances de vos traitements en cours
- Traitement contre le paludisme
- Les numéros importants dont celui de votre assurance rapatriement
- La charte du bénévole signée
- La fiche de renseignements du bénévole (ou à envoyer par mail à l'association si possible avant votre départ)

IV/ VOTRE ARRIVEE A DAKAR PUIS A DIOFIOR

Votre arrivée à l'aéroport de Dakar et votre transfert jusqu'à Diofior

Si vous le souhaitez, une personne de l'association pourra venir vous chercher à l'aéroport et vous accompagner jusqu'à Diofior.

Pour se faire, il vous suffit de nous envoyer par mail, quelques jours avant votre arrivée, le nom de votre compagnie et votre heure d'arrivée. Une personne de l'association vous attendra à la sortie de l'aéroport avec un panneau « Moustapha FAYE » ou « Espoir Enfants ».

! Attention ! Retrait d'argent et/ou Change
A votre arrivé à Dakar, il est indispensable de penser à changer vos euros en FCFA ou à retirer de l'argent car il n'y a pas de banque ni de bureau de change à Diofior ! Pour cela, de nombreux bureaux de change se trouvent à la sortie de l'aéroport. Une fois à Diofior, il est quand même possible, s'il vous reste quelques euros, d'aller les changer dans un magasin de la ville. En revanche, pour retirer de l'argent au cours de votre séjour, il vous faudra aller jusqu'à M'Bour (3ème ville du pays située à 40 km de Diofior).

150 kilomètres séparent Diofior de Dakar, pour cela, il existe 2 formules de transport :

- En taxi : 30 000 Francs CFA (soit 50 euros)
- En bus : 1 500 Francs CFA (soit 2,5 euros), le temps de transport étant beaucoup plus long. Et oui, les transports en commun sont bon marché au Sénégal mais il faut savoir être patient… !!!

Par ailleurs, si vous arrivez tard le soir ou dans la nuit, notre association vous propose de vous loger dans la famille à Dakar afin de prendre les transports le lendemain.

Encore une fois, si vous le souhaitez, vous serez bien évidemment accompagné d'un membre de l'association lors de ce transfert.

Votre hébergement

Les bénévoles sont logés à DIOFIOR, au sein de l'association, dans la maison de M. Moustapha FAYE (président), dans une annexe construite pour les bénévoles. Les chambres sont collectives (2 à 3 personnes) mais ne sont pas mixtes (sauf si vous venez en couple). Une douche et un toilette sont réservés pour l'ensemble des bénévoles.

Les bénévoles pourront également être logés dans une des maisons des membres de l'association à Diofior bien sûr (dans les mêmes conditions).

Pour chaque bénévole, l'association garantie : Un lit avec un matelas, une moustiquaire, un ventilateur (par chambre), un accès internet gratuit.

Maison de Moustapha Faye et de sa famille

Annexe des bénévoles

Salle commune des bénévoles

Une des chambres des bénévoles

Le tarif

Une participation de 6 euros par jour (soit 4 000 francs CFA) pour le logement et les 3 repas quotidiens est demandée à chaque bénévole.

Attestation de bénévolat

Si vous le souhaitez, à la fin de votre séjour, l'association pourra vous délivrer une « Attestation de bénévolat » (durée et objectifs de votre mission…), il vous suffira d'en faire la demande auprès de Moustapha FAYE.

V/ LES ADRESSES INDISPENSABLES

L'Ambassade du Sénégal en France
14 avenue Robert Schumann, 75007 Paris
Tél : 01.47.05.39.45
Fax : 01.45.56.04.30
Mail : repsen@wanadoo.fr
Site : www.ambasseneparis.com

L'Ambassade de France au Sénégal
1 rue El Hadji Amadou Assane Ndoye
(Accès par la rue Parchappe)
BP 4035 - Dakar
Tel : (221) 338 395 100
Fax : (221) 338 395 181
Ambassadeur : M. Nicolas NORMAND
Site : www.ambafrance-sn.org/

Les consulats de France au Sénégal
- Consulat Général à Dakar : (221) 33 839.52.62
- Agence consulaire à Saint Louis : (221) 33 938.26.26
- Agence consulaire de Ziguinchor : (221) 33 991.22.23
- Agence consulaire de Thies : (221) 33 951.10.77.
- Agence consulaire de Tambacounda : (221) 33 981.18.24/25
- Agence consulaire de Kaolack : (221) 33 941.24 70
- Agence consulaire de Saly : (221) 77 631.09.09/ (221) 77 638.57.38
- Agence consulaire de Kanel : (221) 33 966.70.00

L'Ambassade du Canada au Sénégal
Rue Galliéni x Amadou Cissé Dia
Dakar, Sénégal
Tél : 221-33-889-4700
Fax : 221-33-889-4720
Mail : dakar@international.gc.ca

L'Ambassade de Suisse au Sénégal
Rue René N'Diaye / angle Rue Seydou Nourou Tall Dakar, Sénégal
Tél. : +221 33 823 05 90
Fax : +221 33 822 36 57

L'ambassade de Belgique au Sénégal
Avenue des Jambaars - BP 524 Dakar
Tel: (00.221) 33.889.43.90
Fax: (00.221) 33.889.43.98
Mail: dakar@diplobel.fed.be
Site : www.diplomatie.be/dakarfr

L'ambassade des Pays-Bas au Sénégal
37, Rue Jacques Bugnicourt Dakar
Tel : (+221) 33 849 03 60
Fax : (+221) 33 821 70 84
Mail : dak@minbuza.nl

Numéros utiles

- Police à Dakar : (221) 33 823.71.49/33 823.25.29
- Gendarmerie à Dakar : (221) 33 800.20.20.

Association Espoir Enfants Diofior
République du Sénégal
Région et département de Fatick
Commune de Diofior
Tel : +221 33 949 83 22 / +221 77 631 11 68
Mail : espoirenfant@live.fr
Site : www.espoirenfantsdiofior.jimdo.com

VI/ PRET A PARTIR ? PAS AVANT D'AVOIR LU CELA !

La culture sénégalaise… La culture sérère

Les influences

Le Sénégal est un pays tourné vers l'Océan Atlantique. Il est, depuis plusieurs décennies, un véritable carrefour géographique et humain. Les peuples, les religions et les traditions n'ont cessé d'évoluer au fil du temps, ceci résultant des guerres, des migrations et de la colonisation. Ainsi plusieurs ethnies forment le Sénégal d'aujourd'hui : les wolofs, les sérères, les peuls, les mandingues, les diolas, les toucouleurs… A Diofior, 99% de la population est sérère…

Les sérères

Seconde ethnie du Sénégal après les Wolofs, les Sérères représentent près de 16 % de la population et se concentrent principalement dans la région du Sine Saloum, sur la Petite-Côte et dans la région de Thiès. Il y a des catholiques et des musulmans chez les Sérères. Malgré tout, les traditions animistes sont toujours présentes au sein des villages.
Culturellement et historiquement, les Sérères ont un passé prestigieux de guerriers. Ils sont à l'origine du sport national : la lutte sérère qui fait le plaisir et la fierté des Sénégalais. Ainsi trois stars sérères sont à la tête de cette discipline: Manga le Fadiouthien, Mohammed Ndao (Tyson) et Yakhia Diop dit Yekini. Les sérères adorent les fêtes et vous serez bien évidemment conviés à certaines d'entre elles très régulièrement.

La religion

90% des Sénégalais sont aujourd'hui musulmans. Les 10 % restants sont chrétiens et animistes. La religion tient une place importante dans la vie des Sénégalais c'est pourquoi, ils auront parfois du mal à comprendre que certaines personnes ne croient pas en Dieu. Cependant, la tolérance est un maître mot. Chacun pratique sa foi comme il le souhaite, chrétiens et musulmans vivent main dans la main. D'ailleurs, il est très courant de voir dans une même famille sénégalaise, des personnes de religions différentes. Cette tolérance religieuse est très importante pour les Sénégalais.

La famille

La famille est le noyau de la société sénégalaise. L'homme est le chef de famille. Les jeunes doivent subvenir aux besoins des plus âgés qui ne peuvent plus travailler. Les foyers sénégalais se caractérisent donc par une cohabitation intergénérationnelle. Chaque Sénégalais qui a des ressources doit faire vivre sa famille : femme, enfants, parents, frères et sœurs, cousins, etc... C'est un devoir ! C'est aussi ce qui explique que la famille peut regrouper jusqu'à une vingtaine de personnes, voire quelquefois plus, sous un même toit. Le facteur principal de cette solidarité familiale est le besoin inévitable de « Bien paraître ». Il est fermement ancré dans la mentalité sénégalaise tout comme le respect des plus anciens.

Communiquer

Les Sénégalais sont très accueillants et sont soucieux des relations interpersonnelles. L'hospitalité sénégalaise n'a plus à faire ses preuves… Ainsi, tout le monde vous salue tout au long de la journée. On vous demande si vous allez bien, où est-ce que vous allez ou comment vous vous appelez… Cela n'est en aucun cas une intrusion dans votre vie privée mais, au contraire, une véritable manière de vous considérer et de s'intéresser à vous.
L'image donnée aux autres a une importance capitale. Il faut donc faire très attention à ce que l'on dit et parfois ne pas signifier son désaccord. La plupart des situations conflictuelles sont évitées ou du moins, elles sont réglées avec l'aide d'une tierce personne, d'un sage… Mais il est important de savoir que le conflit ne s'exprime pas en public.
On vous appellera très souvent « toubab », ce qui signifie « blanc » au Sénégal comme dans les autres pays d'Afrique de l'Ouest. Mais ce terme n'a pas du tout de connotation négative. L'origine de ce mot viendrait de la déformation du mot arabe « tabib » qui signifie docteur et qui était employé pour qualifier les 1ers médecins occidentaux venus effectuer des missions humanitaires. Alors ne le prenez pas mal !!!

Faire plaisir

Les Sénégalais aiment faire plaisir. Ainsi, pour ne pas décevoir, ils ne vous diront jamais un « NON » catégorique. C'est pourquoi il est important de faire attention au code de langage afin d'identifier les manières détournées qu'ils ont pour refuser une proposition : je vais voir, je ne sais pas…
Si, à votre tour, vous souhaitez faire plaisir aux Sénégalais, il n'y a rien de plus simple. Faites-vous confectionner un boubou et portez-le, ils en seront très fiers !!!

Gastronomie

Les repas sont très importants pour les Sénégalais. Ils sont pris en famille, la plupart du temps sur une natte autour d'un plat unique. Vous pourrez ainsi avoir le plaisir de déguster les spécialités suivantes…

- Le Tieboudien : le plat national au Sénégal !!! Du riz au poisson accompagné de légumes.
- Le Yassa poulet : poulet grillé mariné dans du jus de citron et de nombreux oignons émincés, servi avec du riz.
- Le Mafé : viande de bœuf servie avec une sauce à l'arachide, des tomates et du riz.

Vous pourrez aussi goûter l'incontournable jus de bissap, de pain de singe (fruit du baobab), de gingembre ou de tamarin sans oublier le thé à la menthe qui est servi avec la plus grande gentillesse partout et tout le temps.

<u>! Attention !</u> Quelques petits conseils…

- Pensez à enlever vos chaussures avant de rentrer dans une maison ou lorsque vous mangez sur une natte.
- N'oubliez pas de manger uniquement avec la main droite.
- Ne prenez pas de photo sans avoir demandé au préalable à la personne concernée.
- N'oubliez pas de mettre vos tongs (ou autre) avant de sortir dans la rue, les personnes marchant pieds nus peuvent être mal vues.

Petit lexique sérère !!!

Les salutations

Baldo : bonjour (le matin)
Bédédiam : réponse à 'Baldo'
Nioko : bonjour (à partir de 10h)
Yongadiam : réponse à 'Nioko'
Dieropo : bonsoir
Yarédiam : réponse à 'Dieropo'
Diamso : que la paix soit avec vous
Diambréqué : réponse à 'Diamso'
Aniadia : tu vas bien ?
Oundikerek : ça va un petit peu
Apar : ça va très bien
Nambina : comment va la famille ?
Meomen ou **nambina biou** : réponse à 'Nambina'
Nam fiyo : comment vas-tu ?
Mékhé mène : je suis là (ça va) réponse à 'Nam fiyo'
Nanun'bu : comment allez-vous ?
Ino wemen : ça va ; réponse à 'Nanun'bu'

Les présentations
Nam néé : comment t'appelles-tu ?
Nam simé : quel est ton nom de famille ?
Mam guéno : où habites-tu ?

La maison
Bine : la maison
Mokadabina : je rentre à la maison
Andoke : chambre
Mokada diokala : je rentre dans la chambre
Oubassang : la natte (sur laquelle on s'assoie)

Le repas
Niam yo na diam : bon appétit
Gari niam : viens manger
Gaboiniam : venez manger
Niamim : je n'ai pas mangé
Niamkim : je ne mange pas
Apoute : le repas
Aniakite : le petit déjeuner
Atioak : le diner
Mangalo : mangue
Tangalo : bonbons

Les jours de la semaine
Tening : lundi
Talata : mardi
Ardaba : mercredi
Ahamis : jeudi
Diumaling: vendredi
Samedi et Dimanche se disent comme en français

Compter
leng : un
tikk : deux
tadik : trois
nakkhik : quatre
betik : cinq
betak fo leng : six
betaa dak : sept
betaa tadak : huit
betaa nakhak : neuf
khar bakhay : dix
khar bakhay fo o leng : onze
khar bakhay fo dik : douze
khar bakhay fo tatik : treize
khar bakhay fo nakhik : quatorze
khar bakhay fo betik : quinze

Des mots de tous les jours
Dana apar : bien dormi
Mérémen : je suis là
Diali : souri
Ouli : baisse les yeux
Gari : viens
Réti : va-t'en
Mophi : reste calme
Timi : tais-toi
Gimi :
Iyo : oui
Haha : non
Mi : moi
Dé : toi
Fop : on
Andakamo : tu me connais
Tiame: donne-moi
Kinoubal: noir
Toubab: blanc
Anouamaga : ils sont là-bas
Assoum assoum : il fait chaud
Aboutaboute : il fait froid
Ndioko Ndial : merci (Diéridief en wolof)
Ranouann : attention
Bofete : à demain
Affela : c'est bien
Affela trop : c'est très bien
Amossa : c'est joli

VII/BIBLIOGRAPHIE

A propos du Sénégal

- ✓ **Le routard, *Sénégal – Gambie*, Paris, Hachette, 2010, 299 p.**
- ✓ Bibliothèque du voyageur, *Sénégal – Gambie*, Paris, Gallimard, 2010, 251 p
- ✓ Altermondes, Dossier : *Rendez-vous avec le Sénégal*, N°24, Déc. 2010, pp 20-34.

A propos du Bénévolat/volontariat

- ✓ BAZIN, Cécile, MALET Jacques (ss la direction de), *La France bénévole*, Paris, Gualino éditeur, Lextenso éditions, 2009.
- ✓ HALBA, Bénédicte, *Bénévolat et volontariat en France et dans le monde, Paris, La documentation française*, 2003.
- ✓ **RITIMO, *Partir pour être solidaire ?*, Paris, Ritimo, Edition 2007**
- ✓ RITIMO, *Le don, une solution ?*, Paris, Cap humanitaire – Peuples solidaires, 2006.
- ✓ Alternatives internationales (revue), Dossier : *Partir pour aider le Sud*, septembre 2010, n°48, pp 67-75.

A propos des projets de Solidarité internationale

- ✓ MARRIACCIA Stéphanie, *Créer, réussir son projet : solidarité internationale*, Paris, Dakota Ed., 2000-2002, 64 p. (Les Guides Défi Jeunes)
- ✓ *Voyager autrement : monter son projet international*, Paris, La CIMADE, 1999, 98 p. (Les Guides de Causes Communes)
- ✓ ***Voyageur, certes ! Solidaire, vraiment ?, Boîte à outils pour voyageurs solidaires*, GRAD, 2006**.

A propos des questions interculturelles

- ✓ **MICHALON, Clair, *Différences culturelles : mode d'emploi*, 4ème édition, Saint-Maur-des-fossés, Editions Sépia, 2007.**
- ✓ SAUQUET, Michel, *L'intelligence de l'autre : Prendre en compte les différences culturelles dans un monde à gérer en commun*, Paris, Editions Charles Léopold Mayer, 2007.
- ✓ SIZOO, Edith, *Ce que les mots ne disent pas, quelques pistes pour réduire les malentendus interculturels*, Paris, Charles Léopold Mayer, 2000.

Sur le web

- ✓ **Site du gouvernement français conseils aux voyageurs : INDISPENSABLE !!!** http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/pays_12191/senegal_12357/index.html
- ✓ Site du gouvernement sénégalais : www.gouv.sn
- ✓ Site de la ville de Diofior : www.villedediofior.net/
- ✓ Site web de l'association : www.espoirenfantsdiofior.jimdo.com
- ✓ Réseau d'information et de documentation pour le développement durable et la solidarité internationale : www.ritimo.org